

Novembre

2021

Une idée recette par jour pour des fruits et légumes frais tout le mois. Affinez vos idées recettes sur internet !

Certaines recettes sur mon site www.dieteticienne-paris.fr

Pensez à équilibrer vos repas à la journée.

Fruits et légumes du mois



La clémentine



Le Potimarron

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1 Blette Parmentier de blettes au potimarron	2 Haricot mungo Poulet sauté aux pousses de soja et cacahuètes	3 Potimarron Tarte au potimarron	4 Clémentine Crème à la clémentine	5 Chou pommé Pomme de terre sauté au chou	6 Panaïs Poêlé de panais et magret de canard	7 Ananas Carpaccio d'ananas glace rhum raisin
8 Patate douce Purée de patate douce au lait de coco	9 Céleri rave Frites de céleri rave au cumin	10 Chou kale Bowl de potiron chou kale et falafels	11 Mâche Salade de mâche mimosa	12 Grenade Fromage blanc muesli à la grenade	13 Poireau Poireau vinaigrette	14 Chou-fleur Brandade de cabillaud au chou-fleur
15 Avocat Avocat farci au crabe	16 Courge butternut Butternut farci chèvre bacon	17 Epinard Curry d'épinard et lentilles corail	18 Endive Barquette d'endive au thon	19 Carotte Carottes et rutabaga rôti au basilic	20 Champignons Soupe de champignon	21 Rutabaga Cocotte de dinde aux légumes d'hiver
22 Navet Couscous navet pois chiches	23 Pomme Gâteau invisible aux pommes	24 Topinambour Crumble de topinambour noisette	25 Laitue Tacos en feuille de laitue	26 Betterave Salade de betterave au tofu fumé	27 Cresson Crème de cresson au poulet	28 Oignon Tarte à l'oignon
29 Choux Bruxelles Wok de nouilles aux choux de Bruxelles	30 Fenouil Saumon en papillote et tombée de fenouil					

Pitaya
Mangoustan
Carambole
Physalis
Grenade
Poire
Ananas
Sapotille

Anone
Noix de coco
Citron
Citron vert
Pommes
Clémentine
Avocat
Kiwi
Papaye
Litchi

FRUITS ET LEGUMES DU MOIS

Laitue
Brocoli
Mâche
Patate douce
Chou Kale
Potimarron

Pourpier
Blette
Germe de haricot mungo
Navet
Fenouil
Oignon
Choux fleur
Echalote
Topinambour

Carottes
Chou pommé
Céleri rave
Endive
Betterave
Cresson
Epinard
Oignon
Potiron
Courge

Chou de Bruxelles
Ail
Persil
Panaïs
Cèpe
Poireau
Céleri branche
Champignon
Rutabaga

